

Impulse Su Seguridad

Cuanta más seguridad tiene que puede hacer un cambio, más éxito tendrá. Aunque muchas personas dudan sobre su capacidad para bajar y mantener su peso, se puede hacer. ¡Sí se puede!

En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro está usted que será capaz de cambiar su actividad física y alimentación para controlar su peso?



Aquí tiene algunas sugerencias para impulsar su seguridad en sí mismo:

- Si usted está por encima de 0, pregúntese, “¿Por qué me siento como un, y no un cero?”
- Pregúntese, “¿Qué tengo que hacer para subir ese número 2 o 3 puntos más?”
- Pregúntese, “¿Qué me haría sentir más seguro?”
- Organícese para hacer esas cosas.

Recuerde las cosas que hizo con éxito en el pasado:

- Recuerde cómo hizo esas cosas. ¿Qué hizo para lograrlo?
- Piense en cómo puede utilizar las técnicas exitosas del pasado para lograr lo que quiere hacer ahora.
- Siga diciéndose que lo puede hacer.

Pida ayuda. Miembros de su familia, sus amigos y su equipo de cuidado médico de MOVE! ®, le puede apoyar y animar si usted simplemente lo pide. Pase tiempo con aquellos que le levanten el ánimo. Piense en participar en las sesiones en grupo de apoyo de MOVE! ® para ayuda adicional. ¡Usted se sentirá más seguro cuando sepa que tiene apoyo!

Lea acerca del éxito de otros compañeros Veteranos. Historias de Veteranos similares a la suya están disponibles en la página web de MOVE! ®: <http://www.move.va.gov/SuccessStories.asp>

¡Comencemos! Las personas casi siempre se sienten más seguras una vez que comienzan con algo. Entonces, ¡muévase!

